

# L'OSTÉOPOROSE ET LA RETRAITE



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DE L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os minces et poreux, ce qui les fragilise et augmente le risque de fractures. Cette maladie est responsable d'un grand nombre de fractures chez les aînés, car leurs os sont trop affaiblis pour soutenir le poids de leur corps.

- › *L'ostéoporose affecte les deux sexes, mais elle est plus fréquente chez les femmes.*
- › *Au Canada, environ 1 femme sur 4 et 1 homme sur 8 âgés de plus de 50 ans sont atteints d'ostéoporose.*
- › *Il n'y a généralement pas de signes annonciateurs de l'ostéoporose, jusqu'à ce qu'une fracture se produise.*

Le traitement de l'ostéoporose vise à prévenir ou à réduire les fractures, et à maintenir ou à augmenter la densité osseuse. Plusieurs traitements sont offerts contre cette maladie. Cependant, la prévention reste cruciale.

### Quelques conseils – comment prévenir, retarder et traiter l'ostéoporose :

- › *Alimentez-vous sainement*
- › *Incorporez du calcium à votre régime alimentaire*
- › *Ayez un apport suffisant en vitamine D*
- › *Soyez actif chaque jour*
- › *Évitez de fumer*
- › *Prévenez les chutes*

### References:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/diseases/seniors-aging-osteoporosis.html> <http://www.osteoporosis.ca>  
<https://www.1.shoppersdrugmart.ca/en/health-and-pharmacy/conditions/osteoporosis/188> - Mediresource